### GENEVIÈVE O'GLEMAN NUTRITIONNISTE

# Les lunchs



### SOMMAIRE

### RECETTES

Le bar à sandwichs 15	
Le sandwich à partager 41	
La soupe à emporter 53	
La prep du week-end 61	
Les grains : vous serez content de les avoir !	101
Les bases végé 123	
C'est la vinaigrette qui fait la salade! 151	
La quiche vide-frigo 157	
De la mijoteuse au thermos 163	
Lunchs à la chaîne 179	
Mayo magique 199	
Le lunch à assembler 211	
La collation aux mille possibilités 219	
La gâterie 235	

### ASTUCES

Pour retomber en amour avec votre lunch 39	
Pour un bon lunch 99	
Pour mieux s'organiser 149	
Pour apprivoiser le thermos 175	
Pour un lunch « presque » sans déchets 177	
Pour partager les tâches 197	
Pour éviter que vos collations tournent en rond	233

## Le bar à sandwichs

### Pour réinventer son sandwich à l'infini

Voici comment composer des sandwichs toujours différents, et vraiment facilement, en seulement quatre étapes!

Choisissez un ingrédient différent à chacune des étapes présentées dans les pages suivantes, selon vos envies et le contenu de votre frigo. Osez les nouvelles combinaisons ou allez-y avec des valeurs sûres. Comme vous voulez, c'est vous le patron. Adieu, sandwich ennuyant. Un monde de découvertes s'ouvre à vous.

### ÉTAPE 1

### Le pain

### Le pain, c'est le squelette du sandwich

Pour un sandwich vraiment pas plate, osez la variété! Évidemment, mieux vaut choisir le plus souvent possible des pains à grains entiers. Mais je vous comprends, c'est difficile de résister à une bonne baguette une fois de temps en temps... Passez à la boulangerie de votre quartier et laissez-vous tenter par une nouvelle variété de pain chaque semaine ou, encore, conservez différents pains tranchés dans votre congélateur. Vous éviterez le gaspillage et vous aurez sous la main des pains moelleux en tout temps.

Bagel multigrain
Baguette blanche ou de blé entier
Focaccia
Miche multigrain
Muffin anglais de blé entier
Pain à sous-marin
Pain au Ievain
Pain aux œufs
Pain ciabatta
Pain de blé entier tranché
Pain de seigle
Pain naan
Pain pita de blé entier
Pain pumpernickel
Petit pain à l'oignon
Tortilla de blé ou de maïs

### Les protéines

### Les protéines, c'est le cœur du sandwich

Pour qu'un sandwich nous soutienne assez longtemps, ça prend ab-so-lu-ment une source de protéines. Évidemment, on essaie de se tenir loin des charcuteries qui sont bourrées de sel, de mauvais gras et de nitrites, un agent de conservation à éviter.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut facilement s'en passer en les remplaçant par ces savoureuses idées.

P	rotéines d'origine végétale	ı	Protéines d'origine animale
	Houmous maison		Crevettes nordiques (voir p. 252)
	Légumineuses (haricots blancs, noirs ou rouges, pois chiches, lentilles)		Fromage ferme (havarti, gouda fumé, mozzarella, cheddar fort, suisse)
	ientines)		Fromage frais (ricotta, cottage,
	Tartinade aux légumes grillés		bocconcini)
	(voir p. 22)		Œufs
	Tartinade d'edamames (voir p. 22)		Poisson ou fruit de mer en conserve (thon, saumon,
	Tartinade de tofu maison		sardines, crabe)
	ou du commerce (voir p. 22)		Restant de viande cuite (rôti
	Tranches de tofu fumé		de bœuf ou de porc, filet
	Végépâté		de porc, poitrine de poulet)
			Truite ou saumon fumé



### ÉTAPE 3

### Les garnitures

### La garniture, c'est le petit « plus » dans le sandwich

Ne sous-estimez surtout pas son pouvoir! Qu'elle apporte un petit côté croquant, une touche sucrée, salée, ou de la couleur, plus on en met, mieux c'est.

	Artichauts, aubergines, poivrons grillés marinés	Marinades (cornichons surs ou sucrés, piments forts, navets)
	Câpres	Micro-pousses, luzerne
	Carotte râpée	Oignon vert haché
	Carottes marinées à l'orange (voir p. 24)	Olives tranchées
		Poivron en lanières
	Choucroute	Salade de chou
Ш	Concombre tranché	Tomates
	Confiture d'oignons à l'érable (voir p. 24)	Tomates séchées
	Fromage frais aux fines herbes et aux olives (voir p. 24)	Verdure (laitue frisée, Boston ou romaine, jeunes épinards, mâche, roquette)
	Fruits tranchés finement (pomme, poire, mangue)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	Herbes fraîches (coriandre, basilic, menthe, aneth, ciboulette, persil plat)	
	Kimchi (voir p. 252)	
П	Légumes grillés (voir p. 24)	

#### **ÉTAPE 4**

### Les condiments

### Le condiment, c'est ce qui donne de la personnalité au sandwich

Un peu de piquant, d'acidulé ou de salé pour faire changement! Bien sûr, on ne veut pas se ramasser avec plein de petits pots qui dorment au frigo, mais l'achat d'un nouveau condiment de temps à autre peut faire des miracles quand vous sentez que votre lunch tombe à plat. Optez pour des condiments ayant une courte liste d'ingrédients, composée de mots que vous connaissez.

Explorez et amusez-vous!

Aïoli		Moutarde au miel (voir p. 27)
Bruschetta de tomates ou d'artichauts		Pâte de cari indienne (voir p. 253)
Chutney		Pesto de basilic ou de tomates
Confiture aux figues et au		séchées
vinaigre balsamique (voir p. 27)		Raifort
Gelée à l'abricot et au jalapeno		Relish
(voir p. 27)		Salsa mexicaine douce
Gelée de pommes et de poivrons		ou piquante
(voir p. 27)		Sauce piquante (sriracha,
Mayonnaise, végénaise		sambal oelek, Tabasco,
Moutarde (jaune, forte, de Dijon,		pâte harissa, voir p. 253)
à l'ancienne)		Tapenade d'olives
	Bruschetta de tomates ou d'artichauts  Chutney  Confiture aux figues et au vinaigre balsamique (voir p. 27)  Gelée à l'abricot et au jalapeno (voir p. 27)  Gelée de pommes et de poivrons (voir p. 27)  Mayonnaise, végénaise  Moutarde (jaune, forte, de Dijon,	Bruschetta de tomates ou d'artichauts  Chutney  Confiture aux figues et au vinaigre balsamique (voir p. 27)  Gelée à l'abricot et au jalapeno (voir p. 27)  Gelée de pommes et de poivrons (voir p. 27)  Mayonnaise, végénaise  Moutarde (jaune, forte, de Dijon,



### Tartinades protéinées

#### Tartinade d'edamames

Dans un bol allant au four à micro-ondes, déposer 500 ml (2 tasses) d'edamames (fèves de soya) écossés surgelés (voir p. 252) et couvrir d'eau. Cuire 2 minutes. Égoutter et rincer. Transvider dans le récipient du robot culinaire et hacher. Ajouter 250 ml (1 tasse) de ricotta, 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, une pincée de piment de Cayenne moulu et le jus de 2 limes. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Mixer pour obtenir une tartinade onctueuse. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer.

Donne 500 ml (2 tasses). Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

### Tartinade de tofu à l'espagnole

Au robot culinaire, hacher 125 ml (1/2 tasse) de basilic frais, 80 ml (1/3 tasse) de tomates séchées dans l'huile et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile provenant des tomates séchées. Directement au-dessus du récipient, avec les mains, défaire grossièrement 1 bloc de 350 g de tofu extra-ferme. Ajouter le jus de 1/2 citron et 30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Mixer pour obtenir une tartinade onctueuse. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer.

Donne 500 ml (2 tasses). Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

#### Tartinade de tofu à la thaïe

Au robot culinaire, hacher finement 2 carottes non pelées, 1 poivron rouge, 1 morceau de 2,5 cm (1 po) de gingembre frais non pelé, 1 piment oiseau (ou 1 trait de sauce piquante, voir p. 253) et 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche. Directement au-dessus du récipient, avec les mains, défaire grossièrement 1 bloc de 350 g de tofu extra-ferme. Ajouter le zeste et le jus de 1 lime, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya et 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé. Mixer pour obtenir une tartinade onctueuse. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer.

Donne environ 500 ml (2 tasses). Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

#### Tartinade aux légumes grillés

Dans le récipient du robot culinaire, déposer 1/2 boîte de 540 ml de haricots rouges rincés et égouttés (conserver le reste pour ajouter à une soupe ou à une salade), 375 ml (1 1/2 tasse) de légumes grillés (voir p. 24) et 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique. Mixer pour obtenir une tartinade onctueuse. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer.

Donne 500 ml (2 tasses). Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



### Garnitures

#### Légumes grillés

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable), déposer 1 petite aubergine coupée en deux et tranchée, 2 oignons rouges coupés en 8 quartiers, 1 poivron rouge coupé en lanières et 1 courgette (zucchini) coupée en fines rondelles. Verser 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique. Bien mélanger avec les mains pour enrober les légumes. Saupoudrer 5 ml (1 c. à thé) de thym séché, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Cuire sous le gril (*broil*), sur la grille du centre, 10 minutes. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer.

Donne 750 ml (3 tasses). Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

### Confiture d'oignons à l'érable

Trancher finement 2 gros oignons rouges. Dans un poêlon antiadhésif, à feu moyen-doux, chauffer 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive. Cuire les oignons de 15 à 20 minutes en remuant régulièrement. Les oignons ne doivent pas brunir. Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable et 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de vin rouge. Augmenter à feu moyen et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer.

Donne 375 ml (1 1/2 tasse). Se conserve 2 semaines au réfrigérateur et ne se congèle pas.

#### Carottes marinées à l'orange

Dans un contenant hermétique, mélanger 2 carottes non pelées râpées, le zeste et le jus de 1 orange, 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et 5 ml (1 c. à thé) de sucre. Réfrigérer 12 heures ou toute la nuit pour que les carottes s'imprègnent des saveurs de la vinaigrette. Bien égoutter avant d'ajouter dans un sandwich.

Donne 250 ml (1 tasse). Se conserve 3 semaines au réfrigérateur et ne se congèle pas.

### Fromage frais aux fines herbes et aux olives

Dans un contenant hermétique, mélanger à la fourchette 375 g de fromage frais quark (voir p. 252), 500 ml (2 tasses) de basilic frais haché, 250 ml (1 tasse) de ciboulette fraîche hachée et 80 ml (1/3 tasse) d'olives Kalamata dénoyautées hachées. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Réfrigérer.

Donne 500 ml (2 tasses). Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.





### Condiments

#### Moutarde au miel

Dans un contenant hermétique, mélanger 60 ml (1/4 tasse) de miel, 30 ml (2 c. à soupe) de chapelure, 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon et 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne (moutarde de Meaux). Réfrigérer.

Donne 160 ml (2/3 tasse). Se conserve 2 semaines au réfrigérateur et ne se congèle pas.

### Gelée de pommes et de poivrons

Dans un contenant hermétique allant au four à micro-ondes, verser 60 ml (1/4 tasse) d'eau. Saupoudrer 1 sachet de 7 g de gélatine neutre (de type Knox) et laisser gonfler 2 minutes. Chauffer au four à micro-ondes 30 secondes et mélanger pour dissoudre la gélatine. Ajouter 1 pot de 285 g de poivrons rouges grillés marinés, égouttés et hachés, 60 ml (1/4 tasse) de gelée de pommes, une pincée de flocons de piment fort et une pincée de sel. Réduire en purée au pied-mélangeur. Réfrigérer au moins 1 heure avant d'utiliser.

Donne 125 ml (1/2 tasse). Se conserve 2 semaines au réfrigérateur et ne se congèle pas.

### Confiture aux figues et au vinaigre balsamique

Dans un contenant hermétique, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de confiture de figues, 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon. Poivrer généreusement. Réfrigérer.

Donne 125 ml (1/2 tasse). Se conserve 2 semaines au réfrigérateur et ne se congèle pas.

### Gelée à l'abricot et au jalapeno

Dans un contenant hermétique allant au four à micro-ondes, verser 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz. Saupoudrer 1 sachet de 7 g de gélatine neutre (de type Knox) et laisser gonfler 2 minutes. Chauffer au four à micro-ondes 30 secondes et mélanger pour dissoudre la gélatine. Ajouter 1 piment jalapeno (voir p. 253) haché finement (sans les pépins) et 125 ml (1/2 tasse) de confiture d'abricots. Bien mélanger, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Réfrigérer au moins 1 heure avant d'utiliser.

Donne 180 ml (3/4 tasse). Se conserve 2 semaines au réfrigérateur et ne se congèle pas.